

## ALIMENTOS PARA EL VERANO



El **gazpacho** es el rey del verano. Es un alimento muy sabroso, hecho a base de diferentes verduras, muy refrescante y cómodo de comer. Además, nos aporta mucha agua y por lo tanto nos hidrata. El tomate es el protagonista de este cóctel de vitaminas y minerales.

Hay muchas otras verduras de llamativo colorido que nos pueden acompañar en los meses estivales: calabacines, pepinos, pimientos, zanahorias, etc. Saca un pepino del frigorífico y ponle sal, ¡verás qué rico!

Lo mejor del verano es que puedes combinar la **fruta** y la **verdura** en el mismo plato preparando ensaladas multicolores y multisabores.

Respecto a las **frutas**, en los meses de más calor del año abundan las ciruelas, higos, melocotones, melones, sandías, albaricoques, arándanos,...

Y los barcos llegan a los puertos cargados de **pescado azul**: sardinas, boquerones... La sardina es rica en vitamina A, D y E y contiene gran cantidad de fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y yodo y omega 3, importante para disminuir el colesterol.

También son típicas de esta época las truchas y el pulpo. El pulpo es rico en calcio y la trucha nos ofrece un aporte extra de vitaminas A, D, E y B y minerales como el fósforo y el magnesio.

En cuanto a las **legumbres**, aunque su consumo se asocia más a los meses de frío, son uno de los alimentos que debemos tener en cuenta en todas las estaciones porque es muy nutritivo y energético. En verano las legumbres están buenísimas en ensaladas o en cremas frías. ¡Prueba a hacer una ensalada con garbanzos!

Puedes acompañar cualquiera de estos platos con una rica receta a base de cordonices. La codorniz es una de las aves más típicas del verano. Debido a su escaso contenido en grasa, es una de las carnes menos calóricas. Además, es un alimento rico en proteínas, pobre en colesterol y con un elevado contenido en hierro y vitaminas del grupo B.